

湧別町・佐呂間町・遠軽町

# なな・なんと情報

## スキー場特集

生涯学習情報紙

発行日

平成28年 2月 1日

編集・発行

遠軽地区教育委員会協議会

2月～4月開催分 第102号



ウィンタースポーツシーズン真っ盛り。今回は遠軽地区のスキー場を紹介します。この冬は大人も子どもも、スキー・スノーボードで元気に過ごしましょう。(いずれのスキー場も積雪状況により営業期間が変更になる場合があります。またリフト料金は一部のみ掲載しています。)

### ★五鹿山(ごかざん)スキー場(湧別町)

- 【コース紹介】 シルバーコース(中級)、ゴールデンコース(中・上級) パノラマコース(初級)、オホーツクコース(上級)  
\*ナイター照明はシルバーコース、ゴールデンコースの2箇所。  
\*この他クロスカントリー用ゲレンデが初級・中級・上級の3コースあります。
- 【営業期間・時間】 3月20日まで 10時～21時(ナイターは16時～21時)
- 【リフト料金】 1日券(10時～16時):大人2,100円、子ども1,260円  
ナイター券(16時～21時):大人1,050円、子ども630円
- 【お問合せ先】 五鹿山スキー場ロッジ(Tel01586-2-3111)

### ★佐呂間町営スキー場(佐呂間町)

- 【コース紹介】 スキー・スノーボード・そり滑りなど、幼児から高齢者まで幅広い年代の方に利用されています。初心者から上級者まで楽しめる快適ゲレンデで、皆さんのお越しをお待ちしています。
- 【営業期間・時間】 3月中旬まで  
2月は10時～21時、3月は16時～21時(平日ナイターのみ)、土・日は10時～21時
- 【リフト料金】 1日券(10時～16時):大人1,500円、子ども800円  
ナイター券(16時～21時):大人500円、子ども300円
- 【お問合せ先】 佐呂間町営スキー場(Tel01587-2-2133)

### ★えんがるロックバレースキー場(遠軽町)

- 【コース紹介】 遠軽町内より15分程で利用できる交通アクセスが良いスキー場。山頂からは遠軽町の全景が楽しめ、天気の良い日は「オホーツク海」も一望することが出来ます。コースは、初心者から上級者までレベルに応じて楽しめる全6コースが完備。ハーフパイプやクロスカントリーコース、ボブスレー広場など、子どもから大人までウィンタースポーツを満喫することができます。
- 【営業期間・時間】 3月下旬まで ペアリフト運行 9時～16時  
バンビリフト運行 9時～21時  
(3月:平日10時～20時、土日祝9時～17時)
- 【リフト料金】 1日券:(午前購入～18時まで / 午後購入～21時まで)  
大人2,900円、子ども1,800円  
ナイター券(16時30分～21時00分):大人1,300円、子ども800円
- 【お問合せ先】 株式会社フォレストパーク(Tel0158-42-4536) <http://www.rockvalley.jp/>



### ★北大雪スキー場(遠軽町白滝)

- 【コース紹介】 第1リフトの途中(約300m)までに簡易リフトを設置して白滝スノースポーツ活性化協議会が運営しています。
- 【営業期間・時間】 3月27日までの土曜・日曜・祝日 10時～15時
- 【リフト料金】 シーズン会員:大人3,000円、子ども1,500円 / 1日会員:大人500円、子ども300円
- 【お問合せ先】 白滝教育センター(Tel0158-48-2213)

# 2月

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
<b>厳冬!! 山彦の滝観察会</b>	2月 7日(日) 3月 6日(日) 全日程 9時~12時 ※詳細は、受付時 にご案内いたし ます。	丸瀬布昆虫生態館 山彦の滝 周辺	小学生 1,000円 中学生 1,300円 高校生以上 1,500円 ※昆虫生態館入館料、 温泉入浴料、食事補 助券、保険代 含	丸瀬布教育センター
	冬の大自然を越冬する小動物や蝶の卵、運が良ければオジロワシの生態等を観察しながら、 高さ28mから打ち落とされる氷柱の滝を求め、冬のトレッキングを楽しみます。 自然が生み出す神秘的な姿を、是非ご覧下さい。			
<b>遠軽書道連盟 新春書道展</b>	2月 9日(火) ~2月21日(日) ※12日、15日 は休館日	木楽館 Tel.0158-42-8360	無 料	遠軽町書道連盟 矢萩孝夫 Tel.0158-42-0193
	年の初めにあたり、連盟会員の日ごろの鍛錬の成果を発表いたしますのでご笑覧ください。 白と黒、線と造形の美をどうぞお楽しみください。			
<b>神秘的刻 「山彦の滝」 ナイトツアー</b>	2月13日(土) 2月20日(土) 17時30分 ~18時30分 3月 5日(土) 18時~19時	山彦の滝 やまびこ温泉集合	小学生 1,000円 中学生以上 1,200円 ※温泉入浴料、 食事券、保険含	丸瀬布総合支所産業課 Tel.0158-47-2213
	北海道の厳しい冬を物語るように氷柱となった「山彦の滝」をライトで色付けします。原始 林の中で創り出された自然の造形美とライトアップの美しさをお楽しみください。			
<b>丸瀬布 温泉やまびこ 雪中PG大会</b>	2月13日(土) 2月20日(土) 10時スタート 3月 5日(土) 9時スタート	やまびこ温泉 特設会場	一般 1,000円 ※入浴料、昼食代含	丸瀬布総合支所産業課 Tel.0158-47-2213
	やまびこ温泉周辺に設置された18Hの特設会場にて実施されるパークゴルフ大会。 夏とはひと味違った、雪上ならではの楽しさを味わってみませんか。			
<b>サイエンス キャラバン</b>	2月21日(日) 10時~13時	佐呂間町 町民センター Tel.01587-2-2255	無 料	佐呂間町教育委員会
	見て、触って、感じて、作って・・・驚きと発見の連続間違いなし！子どもからお年寄りま で、誰もが楽しめる科学の実験・工作が盛りだくさん。不思議がいっぱいの科学の世界を体 感しましょう。また、当日サイエンスキャラバン会場の駐車場では「かまくら雪まつり」が 開催されていますので、ぜひ会場に遊びにお越しください。			
<b>JUNYA KOIZUMI Clarinet &amp; Saxophone Recital</b>	2月27日(土) 13時~	湧別町ふるさと館 JRY	一般 2,000円 学生 1,000円 (当日500円増)	ジェリー・メセナ・ クラブ Tel.090-8636-2504
	湧別町出身のサクソ奏者・小泉潤弥のコンサート。ピアノをバックにしたシンプルな構成 で、ジャズやクラシック、演歌まで、幅広いジャンルの音楽を演奏します。			

# 3月

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
ダンス教室 Ami:Ø (ア・ミ・ウ) ダンス公演	3月 6日 (日) 13時～	湧別町文化センター さざ波	無 料	ダンス教室ア・ミ・ウ Tel080-9004-7678
元気なダンスをお見せします。ジャズダンス、ヒップホップダンスをぜひご覧ください。				
雪と林と風の道 第20回 森林浴・歩くスキーと 語るタベ	【語るタベ】 3月12日 (土) 15時30分 ～17時30分	丸瀬布中央公民館	無 料	丸瀬布総合支所産業課 Tel0158-47-2213
	【歩くスキー】 3月13日 (日) 8時00分 受付 9時30分 スタート	道道上武利 丸瀬布線 18km	小学生まで1,000円 中学生以上2,500円 (入浴、昼食 セット)	
講演会は、毎年講師を務める東京大学名誉教授月尾嘉男氏のデータなどを映像で見せながらの、示唆に富んだお話が魅力です。大雪山連峰の広大な自然とふれあいながらマイペースで歩くスキーを楽しみ、健康増進を図ります。				

# 4月

事業名	日時	会場	入場料	お問合せ先
「めぐみ 引き裂かれた 家族の30年」 上映会	4月10日 (日) ・10時30分～ ・18時30分～	湧別町文化センター TOM	500円	上映会実行委員会 (教育委員会) Tel01586-5-3132
北朝鮮拉致被害者の横田めぐみさんとその家族の歴史を描いたノンフィクション映画の上映会です。上映は1日2回。ぜひその目でご覧下さい。				

# 事業報告

11月23日(月)佐呂間町体育館で、平成27年度遠軽ブロック子ども会スポーツ交流会ミニバレーボール大会が開催されました。

遠軽町6チーム、湧別町6チーム、佐呂間町3チームの計15チーム77名の子ども達が、優勝を目指して白熱した試合を行っていました。

試合に出場している選手はもちろんのこと、周りからの熱心な応援もあり、会場内は終始大盛り上がりを見せていました。

<大会結果>

優 勝：南兵村 A 子ども会 (湧別町)  
準優勝：大樹とゆかいな仲間達 (遠軽町)  
3 位：白滝ミルクーズ (遠軽町)、富美8 (湧別町)



# 運動実践コラム「よむ 健康づくり」

## <第4回> 「脳」も鍛えられる。

「筋力」の低下や「心肺機能」の低下は、疲れやすくなる、重たいものが持ち上げられなくなるなどの感覚で比較の実感しやすいものですが、脳の機能が衰えても進行するまでは、気づきにくいかも知れません。

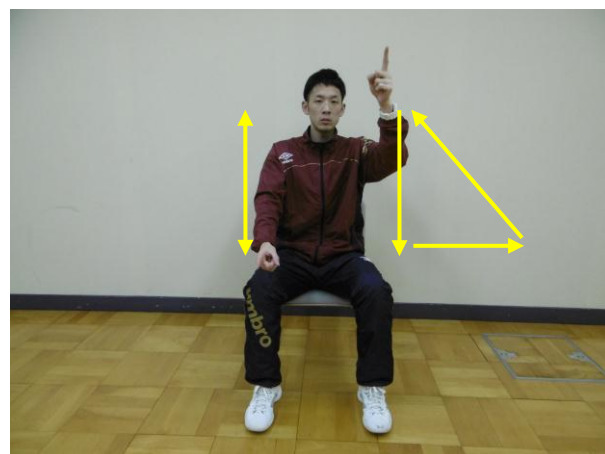
筋肉を使わないと筋力が低下するように、脳も加齢や新たな刺激が減少することで機能が衰えていきます。健康のため意識的に「ウォーキング」や「筋力運動」などで、生活習慣病の予防改善に努めているという方は多いですが、脳の機能低下を防止するため、「毎日脳を鍛えている」という方は少ないのではないのでしょうか？

脳の神経細胞は生まれたとき 1,000 億以上あり、20 歳を過ぎると 1 日に数 10 万個ずつ減少すると言われ、その結果、認知機能の低下が起こるとされています。

しかし、普段行わない視覚・聴覚・触覚等を使った運

動により脳を刺激することで、神経ネットワークを増加させ、認知機能の向上が期待できます。例えば、右手で太ももをさすりながら左手で太ももを叩き、一・二の・三で左右を入れ替える。または右手の人差し指を上下に振りながら左手の人差し指で三角を描くなど、普段行わない動作を行うことで、新たな神経のネットワークが生まれます。

大切なのは「うまくできないこと」を「やろうとすること」で、上手にできることが目的ではありません。したがって「うまくできてきたら」種目や動作を変更し、新たな刺激を脳に与えることが必要です。下記の種目を参考に今日から「からだ」だけでなく「脳」も鍛えてみませんか？



4 回にわたりシリーズで掲載させていただきました「よむ 健康づくり」いかがでしたか？健康維持・増進のために重要な 4 つの運動として「ストレッチング」「筋力トレーニング」「有酸素運動」そして「脳を鍛えるあたまの体操」について解説させていただきました。運動も食事同様、「これだけやれば健康になれる」というものではなく、様々な効果の異なる運動をバランス良く行うことで健康を手に入れることができます。そして、もう一つ重要なことは意識を変えるだけでなく運動を「実践」し、それを「習慣化」することです。習慣化には努力が必要ですが 5 年後、10 年後の「健康で幸せな自分」をイメージしながらぜひ取り組んでみてください。あなたが元気であることが家族みんなの幸せです。

なな・なんと情報に掲載希望の情報を募集いたします。遠軽地区全体にお知らせしたい情報がありましたら各町教育委員会（教育センター）までご連絡ください。発行は偶数月で年 6 回を予定しています。ただし、営利・宗教・政治を目的としたものは掲載できません。また紙面の都合上、掲載できない場合もありますので、ご了承ください。

☆湧別町教育委員会

Tel01586-5-3132

☆佐呂間町教育委員会

Tel01587-2-1295

☆遠軽町教育委員会

Tel0158-42-2191

☆遠軽町生田原教育センター

Tel0158-45-2010

☆遠軽町丸瀬布教育センター

Tel0158-47-2456

☆遠軽町白滝教育センター

Tel0158-48-2213

※この情報紙に関することは、各教育委員会（教育センター）へお問い合わせください。

■総合窓口：メールアドレス [samanabi@town.saroma.hokkaido.jp](mailto:samanabi@town.saroma.hokkaido.jp)（平成 27 年度担当/佐呂間町教育委員会）

